DISCUȚII DESPRE PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

ESTE VORBA DOAR DE UN „SECRET AL LUI KIRCHRAT"?

UNELE PRECIZĂRI ȘI PROPUNERI DUPĂ O CONVORBIRE CU PROFESORUL VICTOR COJOCARU, UNUL DIN FOȘTII ANTRENORI AI C.C.A.

Relatările din presă despre ineditul antrenamentului făcut cu lotul reprezentativ de fotbal, la Snagov, de către antrenorul *Peter Kirchrat* din R.F. a Germaniei, dar mai ales declarația făcută de jucătorul Barbu și alți selecționabili revistei noastre cu privire la efectele metodei specialistului german, au produs un interes deosebit printre cititorii noștri care ne-au scris, solicitîndu-ne suplimente de informații. Oaspetele federației noastre a plecat, după cum se știe, foarte repede, astfel că o detaliere din partea acestuia nu a mai fost posibilă.

În fapt, despre ce este vorba? Tehnica pregătirii fizice și de antrenament cu mingea s-a deosebit de procedeele obișnuite ale antrenorilor noștri prin varietate, prin captarea interesului jucătorilor. Aceștia au lucrat cu multă plăcere, deși eforturile erau importante, s-au simțit bine după antrenament, ca abia după aceea să resimtă oboseala care i-a obligat la odihnă. Jucătorii au rămas surprinși, fiindcă de obicei, ei suportau mai greu eforturile în antrenament.

Care să fie „secretul lui Kirchrat"?

Curînd am făcut o legătură între metoda de antrenament a antrenorului german și metoda de lucru, mai bine spus similitudinea acelorași efecte, de acum 12 ani a profesorului de educație fizică *Victor Cojocaru*, în activitatea acestuia cu jucătorii echipei C.C.A. Pe atunci, pe lîngă antrenori, funcționa și profesorul Cojocaru care se ocupa cu pregătirea fizică a jucătorilor. Aportul lui a fost important în consolidarea acelei echipe de care ne amintim cu toții, C.C.A. din perioada deceniului trecut.

L-am întîlnit zilele trecute pe prof. Cojocaru pe culoarele Consiliului național de educație fizică și sport, al cărui consilier a fost numit de curînd. Bineînțeles că discuția despre acest subiect ne-a monopolizat repede revederea noastră

— Am citit numai relatări despre antrenamentul lui Kirchrat, ne-a spus prof. Cojocaru. Regret că nu am avut posibilitatea să-l văd la lucru, fiindcă aș fi putut să constat în ce măsură s-au modernizat exercițiile unor principii de pregătire fizică a fotbaliștilor pe care le-am aplicat și eu la timpul potrivit cu jucătorii de la C.C.A.

— *Deci nu-i vorba de nici un secret.*

— Nu este secret de îndată ce orice profesor de educație fizică cu o bună pregătire poate proceda în așa fel încît să angreneze pe nesimțite jucătorii la eforturi. Consider că majoritatea antrenorilor noștri comit o greșeală importantă, aceea de a angrena cu prioritate și uneori exclusiv în antrenament doar partea inferioară a corpului, picioarele fotbaliștilor.

EFORTUL TREBUIE REPARTIZAT EGAL ÎN ORGANISM, CU ALTERNAREA REGIUNILOR ȘI ORGANELOR PE CARE LE SOLICITĂ, ÎN AȘA FEL ÎNCÎT ÎN TIMP CE UNELE PĂRȚI ALE CORPULUI JUCĂTORILOR SÎNT ÎN ACTIVITATE, ALTELE SE ODIHNESC. ÎN ACEST MOD REPARTIȚIA ESTE JUDICIOS FĂCUTĂ, JUCĂTORII NU OBOSESC ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI, ÎL FAC CU PLĂCERE ȘI ABIA DUPĂ ACEEA ÎNTREGUL CORP CERE DREPTUL LA ODIHNĂ RESIMȚIND O OBOSEALĂ SUPORTABILĂ.

— *Barbu a lăudat mult efectul imediat al încălzirii. După 10 minute, a spus el, mușchii mei erau moi, gata de intrat în joc.*

— Încălzirea are o mare importanță. Ea urmărește să pună în funcție întregul organism în scopul de a deveni repede capabil de randament maxim. Pe lîngă meșteșugul antrenorului un rol important îl are tipul de jucător, constituția lui. De pildă, pentru Apolzan erau suficiente 10 minute de încălzire, lui Alexandrescu îi trebuiau minimum 30 de minute din cauza structurii morfologice deosebite.

Barbu a fost încîntat de încălzire pentru că el este un tip apropiat de Apolzan, apoi el a înțeles bine ce a vrut Kirchrat și a executat bine și conștiincios, deoarece Barbu este și profesor.

— *Prin urmare încălzirea trebuie făcută diferențiat* (și nu prea se face), *iar jucătorul are un rol hotărîtor deoarece trebuie să execute exercițiile de încălzire cu multă conștiinciozitate.*

— Neîndoios. Antrenorii și jucătorii de clasă urmăresc ca musculatura să devină elastică, suplă înainte de meci.

— *Nu putem decît să constatăm o rămînere în urmă și în domeniul aplicării unor principii fundamentale în pregătirea fizică a jucătorilor, de îndată ce constatăm, și meciul recent cu Olanda a fost edificator, lipsa de potențial fizic a celor mai buni jucători romîni. Acum s-a hotărît mărirea volumului de lucru în antrenament*

— Măsura este justificată, avînd în vedere observațiile generale, dar nu trebuie dată uitării intensitatea cu care se face antrenamentul. Volumul poate fi și mai redus dacă intensitatea este bine dozată, dacă nu se risipește energie inutil. Dacă jucătorii simt efectele bune ale antrenamentului, atunci se poate lucra foarte bine cu ei.

Iată deci că Kirchrat n-a revoluționat, așa cum s-a crezut la început, antrenamentul, ci a aplicat unele principii fundamentale, uitate de antrenorii noștri, bineînțeles, așa cum a observat profesorul Victor Cojocaru, cu aplicații moderne impuse de adîncirea acestor principii și scurgerea timpului.

Colegiul central de antrenori, în pasivitatea lui, n-a observat la timp degradarea antrenamentelor, lipsa lor de concordanță cu metodele moderne îmbunătățite. De nenumărate ori s-a constatat incapacitatea fizică a multor jucători, a multor echipe lipsite de rezistență și, implicit a echipei naționale, dar cauzele n-au fost arătate cu curaj. A trebuit să vină Kirchrat ca să se constate că selecționabilii noștri nu pot rezista unui program de antrenament normal pentru fotbaliștii din alte țări, a trebuit să aflăm acum că sînt neglijate principii de bază ale pregătirii fizice și să constatăm că ani buni s-au pierdut și în această privință. Nu vom putea aplica bine nici un fel de joc, cît de constructiv l-am dori, și nici o metodă cu orice fel de șaradă a cifrelor, dacă fotbaliștii noștri nu vor fi capabili să joace activ 90 de minute, să devină rezistenți, atletici.

La 5 august, antrenorii de Divizie A se întrunesc din nou. Va fi tîrziu, dar mai preferabil decît deloc, să se discute această latură atît de importantă a antrenamentului, la care să participe și specialiști ai pregătirii fizice, pentru confruntare de opinii cu antrenorii.

Aurel C. NEAGU

SPERĂM CĂ MĂSURILE NU VOR RĂMÎNE PE HÎRTIE

Așa cum am mai subliniat în coloanele noastre, consfătuirea organizată recent, la Snagov, de către F.R. Fotbal cu antrenorii echipelor divizionare A și B s-a dovedit, sub multe aspecte, utilă.

Recent, F.R.F. a dat publicității o serie de concluzii ale consfătuirii, judicios formulate, menite a servi la îmbunătățirea calității pregătirii jucătorilor noștri

Mai întîi, însă, se arată că nivelul necorespunzător al fotbalului nostru se datorește mai ales unor cauze care țin de PROCESUL DE INSTRUIRE, dintre care se enumeră:

— volumul de lucru afectat instruirii jucătorilor este mult sub nivelul celui folosit de jucătorii de peste hotare, din țări cu fotbal avansat;

— numărul scăzut al repetării exercițiilor cu intensitate maximă:

— structura exercițiilor folosite în antrenament este departe de fazele frecvent solicitate în joc, ceea ce imprimă instruirii un caracter relativ îndepărtat de cerințele concrete ale jocului modern;

— mulți jucători nu ating o capacitate de efort corespunzătoare, din cauză că se eschivează de la cerințele severe ale pregătirii; în plus, viața dezordonată a unor fotbaliști face ineficiente realizările în cadrul antrenamentelor și jocurilor;

— preocuparea multor antrenori spre aplicarea consecventă a metodelor moderne de antrenament este influențată negativ de faptul că ei își irosesc munca în numeroase treburi administrativ-organizatorice, care ar reveni în mod normal secțiilor.

Toate aceste slăbiciuni se explică și prin faptul că organele de specialitate ale F.R.F. și cele în subordine n-au controlat sistematic conținutul instruirii jucătorilor și nici n-au tras la răspundere cadrele chemate să ridice nivelul pregătirii fotbaliștilor.

În această situație, F.R.F., colegiul de antrenori, antrenorii de Divizia A și B își vor concentra atenția spre o serie de obiective, din care reținem pe cele mai importante.

Se impune în primul rînd **mărirea volumului de lucru (antrenamente și jocuri) al echipelor de A la cel puțin 14 ore săptămînal, în ciclurile cu un joc și la 9 ore, în ciclurile cu două jocuri.** (În perioada pregătitoare, se recomandă să se ajungă chiar la 16—20 de ore de lucru săptămînal). Aceste ore nu trebuie aplicate dogmatic; uneori, corespunzător cerințelor nemijlocite ale pregătirii, ele pot fi diminuate sau sporite

Se va acorda atenție **exersării eforturilor tipice jocului de fotbal** și anume efectuării unor exerciții cu efort maximal și sub-maximal cu o durată de 25—35 sec. Asemenea eforturi se fac în meciurile importante de circa 120—160 de ori, în timp ce jucătorii noștri le susțin de numai 40—50 de ori, ceea ce impune cuprinderea lor în antrenament în mod progresiv.

Comisii speciale alcătuite în acest sens, **vor testa capacitatea tehnică și de efort a jucătorilor, pe care-i vor supune unor probe și norme de control.**

Concluziile consfătuirii mai arată că **„pe fondul concepției de joc, la baza căreia trebuie să stea o dinamică crescîndă a acțiunilor, îndeplinirea cu ușurință de către fiecare jucător a sarcinilor duble (de atac și apărare), sporirea razei de acțiune a fiecărui post, relativul universalism al jucătorului, alternarea rapidă a atacului în zece jucători și a apărării în 11 jucători, antrenorii sînt chemați să desfășoare o activitate creatoare pentru a forma echipelor un stil propriu de joc, fără șabloane tactice, cu o mare libertate de acțiune a jucătorilor, dar toate acestea integrîndu-se într-un concept de joc unitar".**

Se subliniază în mod deosebit necesitatea înțelegerii (și aplicării!) de către fotbaliști a necesității îmbinării pregătirii colective cu cea individuală. Caracteristica antrenamentului modern, după care **sportivul devine în mare măsură propriu său antrenor**, trebuie să-și găsească și în fotbalul nostru de performanță o mai largă aplicativitate.

Apreciem ca foarte pozitiv și îndemnul adresat antrenorilor de a nu rămîne tributari, în mod îngust, documentării de specialitate, ci de a desfășura **o muncă creatoare**, de a avea mai mult curaj în propriile lor opinii.

În vederea desfășurării campionatului de tineret-rezerve în mai deplină concordanță cu obiectivele acestei forme competiționale s-a recomandat comisiei de specialitate ca prin regulament **să se permită schimbarea unui număr de patru jucători (1 portar și 3 jucători de cîmp), față de numai doi cît se prevede în prezent.** Prin această măsură se va spori caracterul instructiv al competiției și nu numai cel pur competitiv, așa cum s-a manifestat deseori în sezonul trecut.

Concluziile consfătuirii formulează, totodată și dezideratul creșterii exigenței, la toate nivelele, față de comportarea disciplinată a jucătorilor. Între altele se arată că **„pe baza îmbinării muncii de convingere cu formele de sancționare se va desfășura o activitate susținută împotriva fumatului, a consumului de băuturi alcoolice și a oricăror abuzuri care diminuează capacitatea optimă de lucru a organismului".**

Referitor la pregătirea echipelor naționale, materialul publicat subliniază că aceasta constituie o problemă a tuturor antrenorilor divizionari și nu numai a comisiei de selecție. Această înțelegere definește relația de **strînsă colaborare a comisiei de selecție cu antrenorii secțiilor divizionare** și decurge din principiul corespunzător căruia instruirea jucătorilor se face în principal la cluburi și, periodic, prin acțiuni centralizate.

F.R.F. își propune ca acțiunea de la mijlocul acestei luni, de la Snagov, să nu rămînă un fapt izolat. Asemenea consultări, cu antrenorii divizionari A, vor fi organizate cel puțin o dată pe lună, în cadrul lor dezbătîndu-se probleme metodice și organizatorice ale activității acestora. Prima acțiune asemănătoare a și fost fixată pentru 5 august.

★

Unele din aceste măsuri au apărut de mai mulți ani în diverse materiale, fie emanînd din sursa federației, fie sub forma opiniilor unor specialiști, publicate în presă. Aplicarea lor, cum se vede, a rămas doar un simplu deziderat. Sperăm că de data aceasta nu va mai fi la fel, nu vor rămîne doar pe hîrtie.

La focul căldurii umane

ECHIPA PETROLUL A „ADOPTAT" UN COPIL

Antrenament pe terenul Petrolul. *Încheietor al monomului jucătorilor petroliști, un copilandru blond și subțiratic, amintind silueta fostului ploieștean Boc.*

Intrigat de această prezență inedită chiar pentru lotul mult înținerit al Petrolului, *reporterul îl urmărește curios. Puștiul nu se lasă cu nimic mai prejos decît componenții echipei, exersînd cot la cot cu ei în ciuda handicapului evident al fragilității.*

Cine este acest copil ambițios?

Mulți dintre cei de pe margine mi-au spus că este mascota echipei, antrenorul Constantin Cernăianu *mi-a răspuns simplu:* „Este băiatul nostru, al echipei!" *iar puștiul s-a recomandat politicos și cu o siguranță ce abia masca timiditatea:* „Ion Brînză, elev în clasa a VIII-a la școala „9 Mai" din Bușteni".

Astfel am cunoscut pe Ion, copilul care a găsit în mijlocul echipei petroliste căldura și înțelegerea pe care nu i le puteau oferi cîțiva ani de acum înainte, ci chiar în prezent, cei din jur. Ion este orfan de tată și mamă, crescut de bunici, care locuiesc în Bușteni. Ca mulți alți copii, Ion a îndrăgit fotbalul, dar, spre deosebire de ei, el a și început să joace, în cadrul echipei de juniori a Petrolului.

IONEL

Ion este un băiat sensibil, cu o inteligență vie, cu o mare putere de înțelegere a lucrurilor. Nu a avut prea mult de cîștigat din divorțul părinților săi, devenit — nu numai figurativ ci și la propriu — „copilul adoptiv" al Petrolului.

Jucătorii petroliști l-au cunoscut acum doi ani, cînd puștiul îi urmărea, pas cu pas, în timpul pregătirii la Bușteni. Îl mina acolo mirajul balonului rotund, al sportului dar și nevoia, nemărturisită, dar cu atît mai acută, a căldurii și înțelegerii de dincolo de zidurile școlii și căminului. Și fotbaliștii petroliști au intuit-o, au înțeles-o și au hotărît, jucători și antrenori, ca în toate vacanțele, Ion să fie împreună cu ei, împărtășindu-se și el din bucuriile și speranțele lor.

Și poate că Ionel („Îmi plac deopotrivă cartea și sportul" — ne-a spus el) va fi mîine coechipierul celor care l-au cooptat ieri cu generozitate, cu dragoste în mijlocul lor.

Va fi o simbioză perfectă, născută în focul căldurii umane.

— p. sl. —